



¿Por qué necesito una vacuna contra la gripa al año?

Usted debe vacunarse cada año porque:

- La protección que recibe de la vacuna es sólo para la actual temporada de la gripa.
- La vacuna contra la gripa es actualizada cada año para incluir los virus que los investigadores esperan sean los más comunes en la próxima temporada de la gripa.

¿Cómo puedo saber si la vacuna de la gripa es segura?

La vacuna de la gripa tiene un excelente récord. Un promedio de 100 millones de dosis son administradas en los Estados Unidos cada año para proteger a las personas durante la temporada de la gripa. Los efectos secundarios serios son extremadamente raros.

Infórmese mejor Visite: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/>. Para ayuda en encontrar una clínica de vacunación, llame a:

WithinReach

WithinReach Family Health Hotline
1-800-322-2588 (711 TTY relay)
or www.ParentHelp123.org



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (711-TTY relevador) 325-0143S DOH348-093SP September 2014

Proteja a su familia de la

gripa

La vacuna antigripal es la mejor forma de protegerse usted, su familia y a otros de la gripa. Llame a su doctor hoy para hacer una cita.





La influenza (gripa)

se contagia fácilmente al toser y estornudar. La gripa frecuentemente causa fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo y dolor

de cabeza. La gripa también puede provocar hospitalizaciones y muerte. Esto sucede especialmente con bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con ciertas condiciones médicas y adultos mayores.

Incluso las personas saludables pueden enfermarse seriamente de la gripa y contagiar a otros antes de saber que están enfermos. Vacunarse cada año es la mejor forma de protegerse contra la gripa y evitar contagiar a otros de la gripa.

¿Quiénes deben vacunarse?

Toda persona a partir de los 6 meses de edad debe recibir la vacuna antigripal cada año, especialmente si pertenece a un grupo de alto riesgo, como por ejemplo:

- Cualquier persona con asma, diabetes, enfermedades del corazón, pulmones u otras enfermedades crónicas.
- Niños pequeños.
- Mujeres embarazadas y mujeres que dieron a luz recientemente.
- Cualquier persona viviendo o cuidando de:
 - Niños, en especial aquellos con necesidades de salud especiales y los bebés menores de 6 meses.
 - Personas con un sistema inmunológico debilitado.



Hay dos tipos de vacunas antigripales

El rocío nasal: para cualquier persona de los 2 a 49 años de edad que esté saludable y no esté embarazada.

La inyección: para cualquier persona a partir de los 6 meses de edad.

Con cualquiera de las vacunas, los menores de nueve años pueden necesitar dos dosis durante la misma temporada de gripa. Pregúntele a su doctor o enfermera cuál de estas vacunas es mejor para usted y su familia y si su niño necesita dos dosis.

La vacuna antigripal NO causa gripa. Algunas personas pueden sentirse ligeramente fiebradas o adoloridas por uno o dos días, mientras su sistema inmune responde a la vacuna. Esto no es la gripa, es señal de que la vacuna está trabajando. Vacune a su familia tan pronto como la vacuna esté disponible. Toma cerca de dos semanas luego de vacunarse para estar protegido.

La protección dura toda la temporada de la gripa. Si se vacuna y aun así enferma de la gripa, seguramente la enfermedad será más leve o más corta.

Sus hábitos saludables también ayudan a detener el curso de la gripa.

- ¡Hágase vacunar cada año!
- ¡Cúbrase la boca al toser! Tosa o estornude en un pañuelo desechable o la parte superior de la manga de la camisa, **NO** en su mano descubierta. Asegúrese de tirar el pañuelo.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua. Si no hay jabón y agua disponibles, use loción a base de alcohol o toallitas desechables.
- Mantenga sus manos lejos de su cara.
- Llame a su doctor o enfermera si usted tiene fiebre o tos que no se quita.
- Quédese en casa y lejos de otras personas cuando usted o sus niños estén enfermos.



Hágase vacunar. Detenga la gripa.